



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
فدراسیون ورزش دانش آموزی کشور



قوانین ومقررات مسابقات ژیمناستیک دانش آموزان دختر و پسر سراسر کشور

سال تحصیلی 97-1396

قوانین و مقررات مسابقات ژیمناستیک دانش آموزان دختر و پسر سراسر کشور

مسابقات رشته ژیمناستیک به صورت کانون قهرمان و در دو مقطع ابتدایی دور دوم و متوسطه اول دختران و پسران برگزار خواهد شد.

الف) شرایط سنی شرکت کنندگان :

مقطع ابتدایی دور دوم (چهارم ، پنجم ، ششم) متولدین 84/7/1 الی 87/6/31

مقطع متوسطه اول (هفتم ، هشتم ، نهم) متولدین 81/7/1 الی 84/6/31

تبصره : در برگزاری مسابقات ژیمناستیک علاوه بر رده سنی ، دوره و پایه تحصیلی نیز ملاک می باشد.

ب) تعداد شرکت کنندگان :

۱- مقطع ابتدایی دور دوم

تعداد 6 ورزشکار (2 نفر پایه چهارم ، 2 نفر پایه پنجم ، 2 نفر پایه ششم)، یک مربی و یک سرپرست (مجموعاً 8 نفر)

* تیم کانون قهرمان می تواند در هر پایه حداکثر از یک یار کمکی از سایر کانون های منطقه یا استان استفاده نماید.

2- مقطع متوسطه اول

تعداد 6 ورزشکار (2 نفر پایه هفتم ، 2 نفر پایه هشتم ، 2 نفر پایه نهم)، یک مربی و یک سرپرست (مجموعاً 8 نفر)

* تیم کانون قهرمان می تواند در هر پایه حداکثر از یک یار کمکی از سایر کانون های منطقه یا استان استفاده نماید.

ج) ملاحظات فنی حاکم بر مسابقات:

* متحدالشکل بودن لباسهای تیم و درج نام کانون و استان در پشت پیراهن هر ورزشکار الزامی ست. عدم رعایت آن کسر جریمه 1 نمره تیمی در بر خواهد داشت. (درج نام استان در لباس بخش دختران ضرورت ندارد).

* مسابقات در یک مرحله برگزار خواهد شد ، که مشخص کننده نتایج قهرمان تک اسباب، قهرمان قهرمانان (مجموع شش اسباب) مفتخر به دریافت حکم و مدال خواهند شد.

* برابر مقررات هر دانش آموز فقط در دو اسباب در رنکینگ اسبابها جهت دریافت مدال و حکم قرار خواهد گرفت.

تبصره 1: انتخاب رنکینگ اسبابها ابتدا در وسایلی که بالاترین امتیاز را کسب نموده است.

تبصره 2: انتخاب رنکینگ اسبابها در صورت مساوی بودن امتیازات با الویت ترتیب وسایل خواهد بود.

تبصره 3: هر تیم در هر وسیله فقط دو مدال انفرادی با الویت مقام های اول، دوم و سوم می تواند دریافت نماید.

* مقام مشترک: حداکثر سه نفر در هر مقام و در صورت وجود نفر چهارم مشترک ملاک امتیاز مجموع شش وسیله بالاتر خواهد بود.

* برابر ابلاغیه فدراسیون دانش آموزی از پذیرش و حضور سرپرست غیررسمی آموزش و پرورش در مسابقات جدا معذور خواهیم بود.

* حضور سرپرست یا مربی جهت قرعه کشی و ارائه ارنج تیم در جلسه توجیهی که با حضور سرپرست فنی و اجرائی به همین منظور برگزار می گردد، الزامی است.

تبصره: عدم حضور به منزله انصراف از مسابقه است.

* برنامه زمانبندی مسابقات بعد از تصویب و تعیین استان میزبان و تاریخ برگزاری به استانها ارسال و یا در هنگام پذیرش به سرپرست تیم ارائه خواهد شد.

* مسئولیت کلیه امور مربوط به اعضای تیم هر استان به عهده سرپرست تیم است.

* برابر مقررات فقط مربی معرفی شده مجاز به راهنمایی ژیمناست در صحنه مسابقات است و ارائه کارت مربیگری معتبر هنگام پذیرش الزامی است.

تذکر:

الف: هر ژیمناست در اجرای برنامه فقط یک حرکت D می تواند داشته باشد. بیش از یک حرکت، توسط ژوری محاسبه نخواهد شد.

ب: ژیمناست های که قصد دارند در رده بندی مدال قرار گیرند باید 2 پرش را اجرا نمایند (طبق قوانین و مقررات پرش حرکت)

ج: ارتفاع پرش حرکت پایه هفتم تا هشتم 125 سانتی متر و پایه سوم 130 سانتی متر می باشد.

د: اولین پرشی که ژیمناست اجرا کند جهت نمره فنی و مجموع شش وسیله ژیمناست احتساب می گردد.

* ملاک حضور دانش آموزانی که از جهش تحصیلی استفاده نموده اند، پایه تحصیلی می باشد.

* ملاک حضور دانش آموزانی که بازمانده از تحصیل هستند سن دانش آموزان می باشد.

* تصمیم گیری در خصوص موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی مسابقات می باشد.

* محاسبه امتیاز مقاطع ابتدایی دور دوم و متوسطه دوره اول

شامل جمع نمرات نفرات تیم با کسر کمترین امتیاز کسب شده یک نفر در مجموع اسبابها محاسبه خواهد شد. (جمع امتیاز 5 نفر که بالاترین امتیاز را در مجموع شش وسیله کسب نموده اند) تیم های اول ، دوم و سوم کاپ تیمی دریافت خواهند کرد.

تبصره: چنانچه ورزشکاران هراستان کمتر از 5 نفر باشند، دررده بندی تیمی قرارنخواهند گرفت.

فدراسیون ورزش دانش آموزی

سطح بندی اسباب مسابقات ژیمناستیک بر اساس گروه سنی ، دوره و پایه تحصیلی (دختران)

گروه	تعداد ورزشکاران	گروه	برنامه اجباری	برنامه اختیاری	متولد	
					نیمه اول	نیمه دوم
مقطع ابتدایی دوره دوم	پایه چهارم	2	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 4	-	87	86
	پایه پنجم	2	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 5	-	86	85
	پایه ششم	2	-	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 6	85	84
متوسطه دور اول	پایه هفتم	2	-	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 7	84	83
	پایه هشتم	2	-	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 8	83	82
	پایه نهم	2	-	سطح بندی ژیمناستیک المپیکی دختران 2013 - 2021 - سطح 9	82	81

سطح بندی اسباب مسابقات ژیمناستیک هنری بر اساس گروه سنی ، دوره و پایه تحصیلی (پسران)

ردیف	گروه	تعداد ورزشکاران	برنامه اجباری	برنامه اختیاری	متولد	
					نیمه اول	نیمه دوم
مقطع ابتدایی دوره دوم	پایه چهارم	2	شش وسیله سطح 2 (زمینی، خرک حلقه (قارچ)، دار حلقه پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		87	86
	پایه پنجم	2	برنامه شش وسیله سطح 3 (زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		86	85
	پایه ششم	2	برنامه شش وسیله سطح 3 (زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		85	84
متوسطه دور اول	پایه هفتم	2	بر اساس قوانین و مقررات جوانان (زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		84	83
	پایه هشتم	2	بر اساس قوانین و مقررات جوانان (زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		83	82
	پایه نهم	2	بر اساس قوانین و مقررات جوانان (زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، پرش خرک، پارالل، بارفیکس)		82	81

تذکر: چگونگی اجرای برنامه بخش پسران پیوست می باشد.

پرش خرک کلاس های چهارم

امتیاز			بالانس برگشت به ارتفاع cm110	ردیف
0.5	0.3	0.1	جرائم فاز اول پروازی	1
0.5	0.3	0.1	جرائم فاز دوم پروازی	2
0.5	0.3	0.1	جرائم زمان تکیه گاه	3
0.5	0.3	0.1	جرائم فرود	4
0.5	0.3	0.1	جرائم کلی پرش	5

در صورت تلاش برای بار دوم با توجه به قوانین مربوط به پرش خرک ، 1 نمره جریمه کسر می گردد.

خرک حلقه کلاس چهارم

شرح جرائم و توضیحات	بارم	نام خرک	ردیف
لگن زاویه دار 0.1 0.3 خم بودن پاها یا باز بودن پاها 0.1 0.3 در صورت تماس با خرک جریمه 0.1	1	جفتی	1
لگن زاویه دار 0.1 0.3 خم بودن پاها یا باز بودن پاها 0.1 0.3 در صورت تماس با خرک جریمه 0.1	1.3	جفتی	2
خم بودن پاها یا باز بودن پاها 0.1 0.3 لگن زاویه دار 0.1 0.3	1.9	اسپندل یا 1/2 چرخش	3
	1.3	جفتی	4
	1.3	جفتی	5
عدم اجرای چک محاسبه نمی شود	1.9	جفتی با 180 درجه چرخش (جک)	6
پرش ساده بدون جریمه خم بودن پاها یا باز بودن پاها 0.1 0.3	1.3	اجرای دو جفتی و پرش	7

برنامه پرش خرک کلاس های پنجم و ششم

ردیف	نام خرک	امتیاز	شرح جرائم فنی در انجام حرکت شامل
1	بالانس برگشت	10 بارم	
2	برای کلاس پنجم ارتفاع 115cm		جرائم پرواز اول
3	برای کلاس ششم ارتفاع 120cm		جرائم لحظه تکیه گاه
4	در صورت تلاش اجرای پرش در بار دوم		جرائم دوم پرواز
5	با توجه به قوانین یک نمره از بارم		جرائم فرود
6	ژیمناست کم می شود.		جرائم عدم فاز آمادگی
7			لازم جهت فرود
			جرائم کل حرکت

برنامه گروه سنی: 12 - 13 سال کلاس پنجم و ششم

ردیف	نام حرکات	امتیاز	شرح حرکات
1	ایستادن در جهت راست خرک حلقه (عرض خرک) اجرای جفتی	0.8 0.8	خم بودن لگن در جفتی ها 0.1 _ 0.3 انحراف جفتی _ نمایش جفتی ها
2	در جفتی سوم 90 درجه چرخش در به طول خرک	1.2	جرائم جفتی ها چرخش ناکامل چرخش روی دست چپ انجام می شود با 2 جابجایی است صورت می گیرد.
3	اجرای دو جفتی در طول خرک و با جفتی سوم و اجرای حرکت کروم و رفتن به عرض خرک	1.6 1.2	جرائم جفتی 0.1 0.3 انحرافات 0.1 0.3 0.5 (کروم حرکتی است به صورت یک دست ثابت و در روی دست دیگر انجام می شود و در صورت اجرا بصورت استالکی یا چرخشی در جابجایی حرکت محسوب می شود.
4	در عرض خرک اجرای دو جفتی و در سوم چرخش 90 درجه و رفتن به طول خرک (پشت خرک)	1.6 1.2	جرائم جفتی جرائم معمولی تمام 0.1
5	با یک جفتی کامل در طول خرک در جفتی دوم پرش ساده و ایستادن	1 0.6	جرائم جفتی انحرافات باز و خم بودن پاها تمامی 0.1 ضربه زدن 0.5 به علت کوتاه بودن خرک جریمه پرش بالاتر از عرض افق شانه ها لحاظ نمی گردد.